

# みんなのからだの

ほね

# 骨のはなし

～コツコツちょきんで丈夫な骨をつくろう～

監修：坂本優子（順天堂大学医学部附属練馬病院整形外科）

骨みつ度って  
知ってる？



骨をぐんぐん  
強くできるのは  
今だけ！

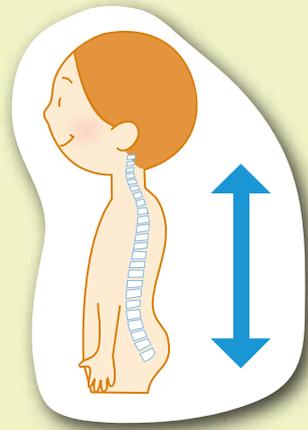


公益財団法人 骨粗鬆症財団



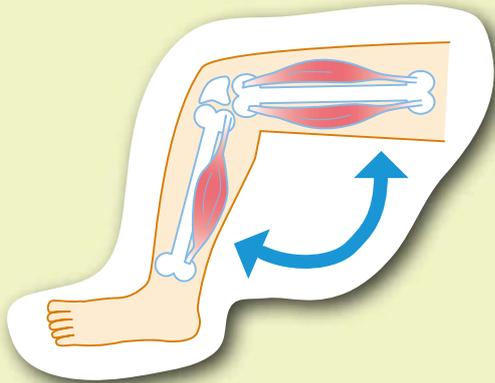
この小冊子は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

# 骨には大きく 5つのやくわりがあるよ



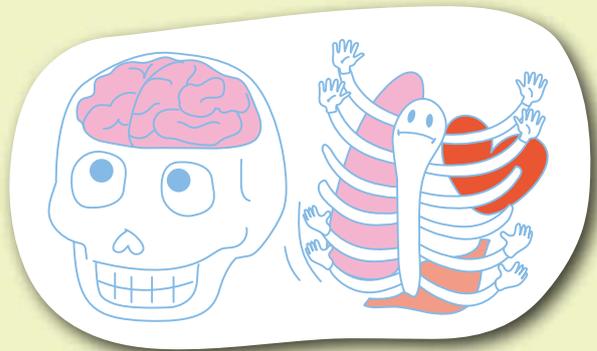
## ① からだをささえる

骨と骨がつながって骨格をつくり、からだをささえています。



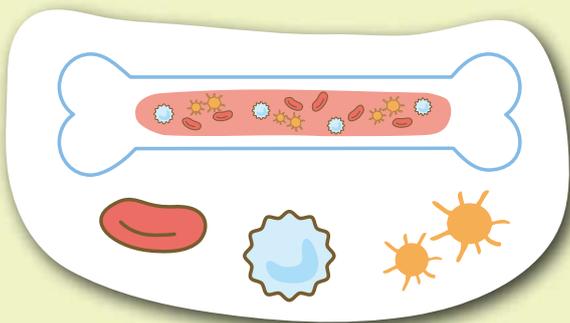
## ② からだを動かす

骨と筋肉とがつながり、関節を支点として足や腕などを動かしています。



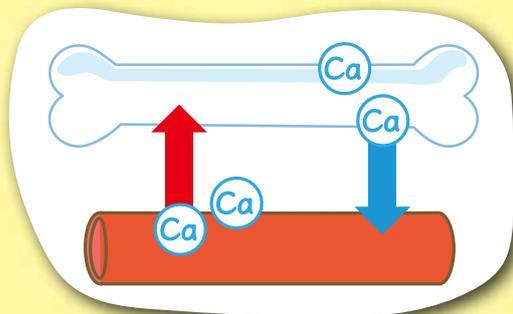
## ③ 臓器を守る

頭蓋骨は脳みそを、肋骨は心臓や肺や胃、骨盤は腸や性器など大切な臓器をおさめて外から守っています。



## ④ 血液をつくる

骨の中には血をつくる組織（骨髄）があり、赤血球、白血球、血小板などがつくられています。



## ⑤ カルシウムをためる

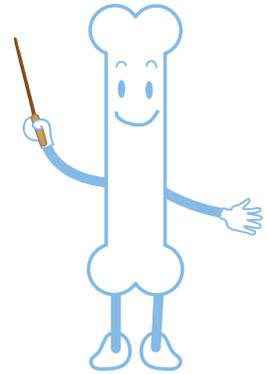
からだの機能に必要な栄養成分であるカルシウムを、骨としてたくわえています。

！ あとでくわしく見てみよう（6ページ）

## 骨について考えてみよう!

**Q1** 人間のからだの骨は何本くらいある?

**Q2** 人間のからだでもっとも大きいのはどこの骨?



### こたえ

**A1** 小さなころは  
300本  
おとなになると  
200本

うまれたばかりの赤ちゃんは約300本ありますが、成長すると一部はくっついて、おとなの骨は約200本といわれます。骨の数や形、大きさは人によってちがいます。

**A2** だいたいこつ  
大腿骨

もっとも  
大きい骨

太ももの骨  
(大腿骨)  
やく40cm\*

※おとなの平均



耳の中の骨  
(耳小骨)  
やく4mm

もっとも  
小さい骨

人間のからだは、  
さまざまな形や大きさの骨が  
組み合わさってできているよ。



手



せなかい  
せなか(脊椎)



足のつけ根

# こんな生活は丈夫な骨が つくられない!

丈夫な骨をつくるためには、運動することや日光にあたることが大切です。また、カルシウムやビタミンDなどの栄養や十分な睡眠すいみんがとれていないと、骨の成長のさまたげになります。



長い時間、部屋でゲームやスマホをみる。



スナック菓子ばかり食べる。



夜ふかしをする。



むりなダイエットをする。

外で運動する、日光にあたる、しっかりと睡眠や栄養をとる。  
じぶんは骨を丈夫にする生活をしているかな?

している

ややしている

あまりしていない

まったくしていない

じぶんがしてしまっている骨に悪いことは何だろう

.....

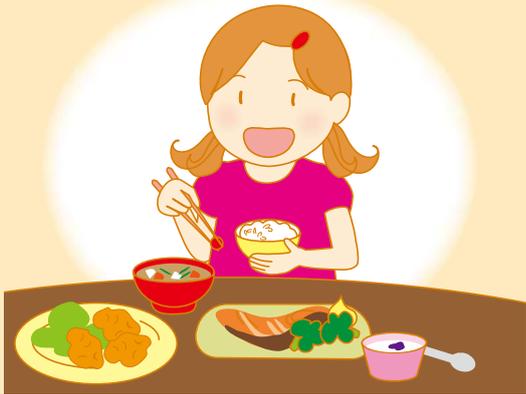
.....

.....

# 強くて丈夫な骨をつくるのに 必要なこと

## ① 食材をバランスよく 食べよう

とくにカルシウムやビタミンDが  
多く含まれる食物をとりましょう。



## ② からだを動かそう

せっきよくてき  
積極的に外に出てあそんだり、  
スポーツをしたりしましょう。



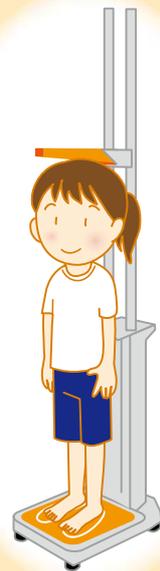
## ③ 日の光をあびよう

一日に30分くらいは日にあたる  
ようにしましょう。



## ④ むりなダイエットは やめよう

成長して大きくなることは太ること  
ではありません。  
体型を気にしすぎ  
ないようにしま  
しょう。



丈夫な骨にするために、じぶんには何ができるか考えてみよう

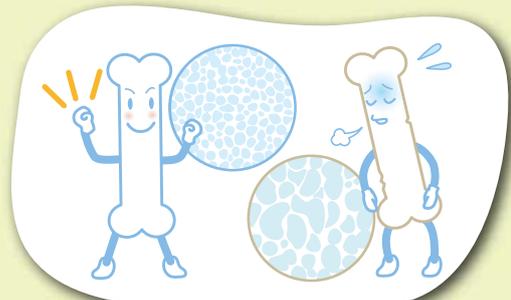
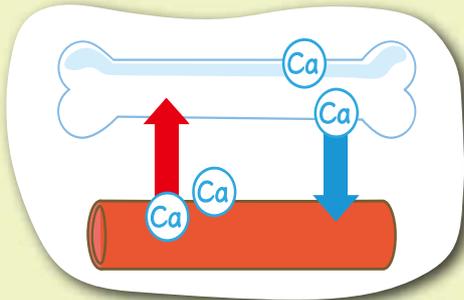
.....

.....

# コツコツちょきんで<sup>こつ</sup>骨みつ度を 増やせるのは今だけ!

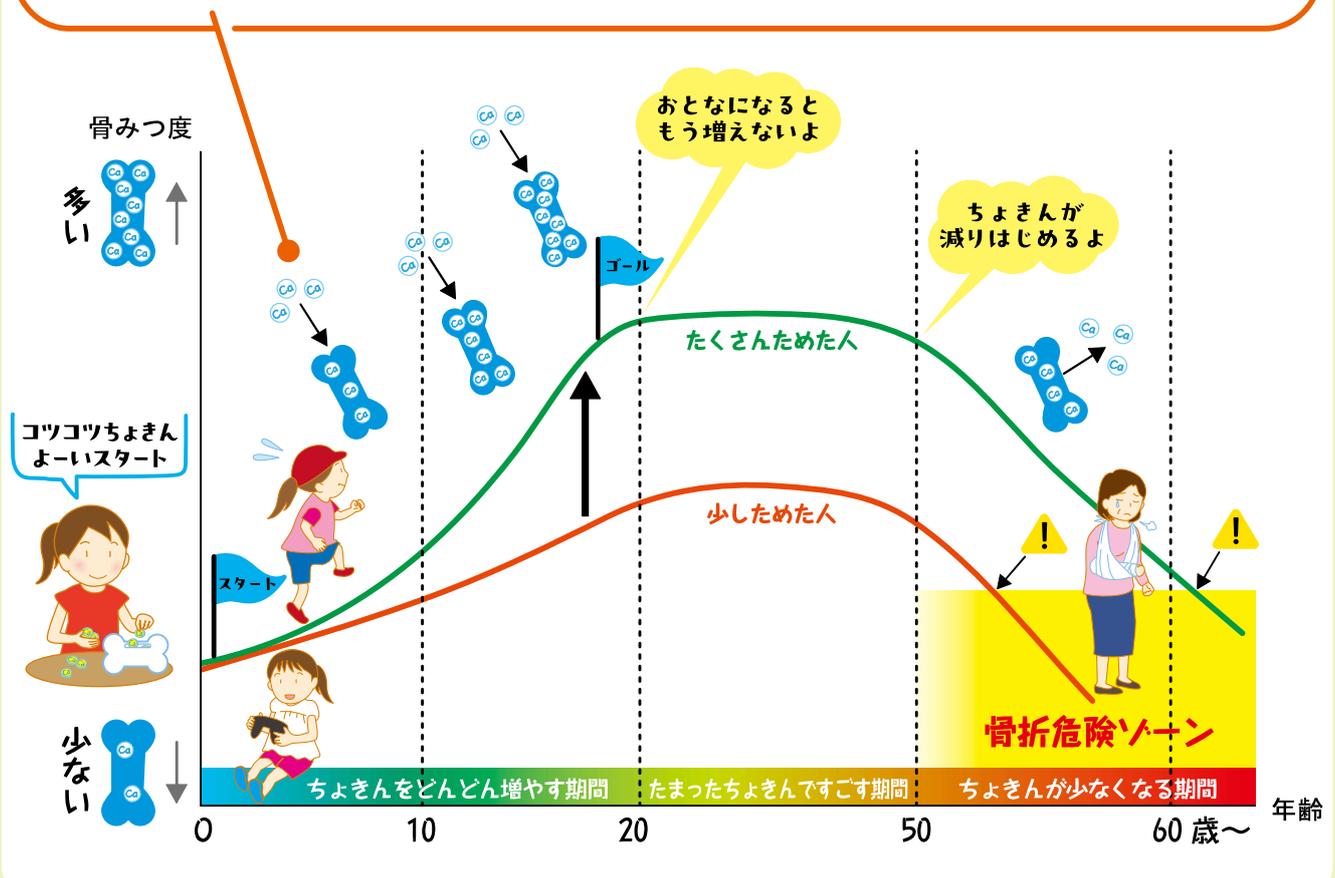
骨にはカルシウムをためるはたらきがあり、このカルシウムの量を「骨みつ度」といいます。

骨みつ度が多くぎっしりつまっている骨は丈夫ですが、骨みつ度が少なくスカスカだと折れやすくなります。



骨みつ度が増えていくのはこどもから高校生くらいまで。おとなになると増えにくくなるので、その前に骨みつ度をぎっしりためておくことが大切です。

10代のころに「コツコツちょきん」で骨みつ度をたくわえておきましょう。



## 01 こどもの骨折

こどもは骨が柔らかくもろいため、弱い力でも骨折することがあります。そのため、不完全な骨折になりやすく、治りやすいともいえます。しかし、十分に治療しないと成長の障害になる可能性もあり、おとなよりも長期に経過を観察する必要があります。

## 02 やせすぎにご注意を

成長期のこどもは身長が伸び、また体重も増えるのが当たり前です。とくに女子には、成長期の体重増加は太っているわけではないと、説明することが大切です。美容的な理由で無理なダイエットを行うと、月経がなくなって骨の成長に必要な女性ホルモンが低下することもあります。「やせすぎ」※にならないように気をつけましょう。

※「やせ」はBMI(ボディマスインデックス)18.5未満です。BMIは体重(kg)÷身長<sup>2</sup>(m)で計算してください。

# 骨の健康を守るために注意すること

## 03 強い骨をつくる栄養素

カルシウム

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、とうふ、わかめ、小松菜など

骨のもとになります。成長期には1日に1,000mg以上の摂取を目標にしましょう。

ビタミンD

サケ、サンマ、イワシなどの魚、卵黄、干し椎茸など

ビタミンC

オレンジ、グレープフルーツなど

カルシウムの吸収を助ける働きがあります。ビタミンDは日光にあたることで身体でもつくられますが、食品からもしっかり摂りましょう。

## 04 ハードなトレーニングは危険

運動は骨の成長に大切ですが、消費エネルギーに見合った食事摂取をしないと骨折する危険もあります。

## 05 日光を避けすぎないように

最近では日差しの厳しさから、これまで以上に日光を避ける傾向にあります。しかし、身体でビタミンDをつくるのに必要ですから、1日に30分程度は外で過ごすように心がけましょう。





たから

# 宝くじは、

# みんなの暮らしに

# やくだ 役立っています。



てんじしせつ  
リスガル展示施設



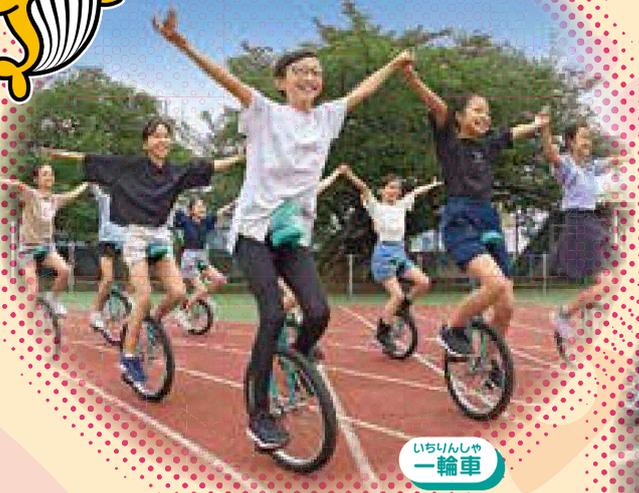
たから たかくじ  
宝くじ校



たから えほん  
宝くじドリームジャンボ絵本



しゆかいよう  
集会用テント



いちりんしゃ  
一輪車



きゆうきゆう びん きゆうけいはいはつこうほうしや  
救急普及啓発広報車

たから としょかん どうぶつえん  
宝くじは、図書館や動物園、  
がっこう こうえん せいび  
学校や公園の整備をはじめ、  
さいがい つよ まち  
災害に強い街づくりまで、  
みんなの暮らしにやくだ 役立っています。



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や  
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人  
**日本宝くじ協会**  
<https://jla-takarakuji.or.jp/>

